

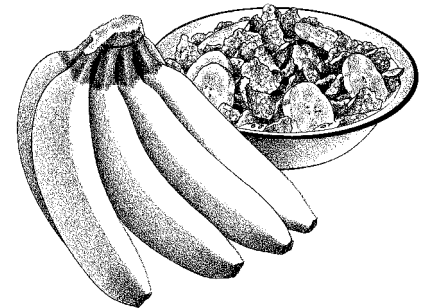
Alimentación sana para personas de edad avanzada

EL ENVEJECIMIENTO Y LA SALUD NUTRICIONAL

A medida que envejecemos, los cambios que se van produciendo en nuestra salud y en nuestro estilo de vida pueden influir en nuestras necesidades nutricionales.

- **Los cambios físicos** pueden repercutir sobre el interés por la comida o la capacidad de comer bien. Entre estos cambios se encuentran los problemas dentales, visuales y los relacionados con el sentido del gusto.
- **Los cambios en el estilo de vida**, como la pérdida de un/a esposo/a, pueden influir en los hábitos alimenticios.
- Para contribuir a prevenir o tratar **las enfermedades crónicas**, es posible que tengamos que modificar nuestra alimentación.

A pesar de esto, tenemos buenas noticias: podemos elegir comidas y refrigerios (*snacks*) que nos ayudarán a sortear esas dificultades, mejorar la salud y mantener nuestra calidad de vida.



OBJETIVOS PARA MEJORAR LA SALUD

Consuma la cantidad justa de calorías para tener un peso saludable.

A medida que envejecemos, nuestro metabolismo se vuelve más lento. Es decir, comenzamos a quemar menos calorías cuando respiramos, cuando digerimos la comida y cuando realizamos otras funciones corporales. Además, es posible que nuestra actividad física disminuya y necesitemos menos calorías para mantener un peso saludable.

Por eso, para gozar de buena salud, lo mejor es consumir la cantidad justa de calorías. *El consumo de demasiadas calorías* puede provocar obesidad y, por consiguiente, aumentar el riesgo de tener hipertensión, diabetes, infartos y derrames cerebrales. *El consumo escaso de calorías*, por el contrario, puede provocar pérdida de peso y debilidad.

Lleve una dieta equilibrada rica en sustancias nutritivas.

Aunque necesitamos menos calorías, igualmente debemos consumir muchas vitaminas y minerales. Para aportar los nutrientes necesarios a nuestro cuerpo consumiendo menos calorías), las personas de edad avanzada debemos consumir alimentos *con alta concentración de nutrientes*.

Los alimentos *con alta concentración de nutrientes* son ricos en vitaminas y minerales y tienen cantidades bajas o moderadas de calorías. Algunos ejemplos son las frutas, las verduras, los jugos, las carnes magras, los productos lácteos parcialmente descremados, los panes integrales y los cereales fortificados.

Consuma alimentos con suficiente fibra.

La fibra alimentaria puede ayudar a controlar los niveles de colesterol y de glucosa en sangre. También puede contribuir a regular la función intestinal. Consuma entre 20 y 35 gramos de fibra por día. Los alimentos que contienen fibra son, entre otros, las frutas, las verduras, los frijoles secos cocidos, las lentejas, el arroz integral y los panes y cereales integrales.

Beba suficiente líquido.

Nuestro cuerpo pierde líquido todos los días. Reponga ese líquido perdido para evitar la deshidratación, mantener el funcionamiento armónico del organismo y evitar el estreñimiento.

La mayoría de las personas necesitan beber entre 6 y 8 vasos de líquido al día. Algunos de los líquidos que puede consumir son: agua, jugo, leche, sopas y café o té descafeinado.

Prevenga o controle las enfermedades crónicas.

Muchas de las enfermedades crónicas están vinculadas con los malos hábitos alimenticios de la juventud. Sin embargo, alimentarse bien durante la edad avanzada puede contribuir a disminuir los efectos de estas enfermedades y mejorar la calidad de vida. Solicite consejo médico específico.

Enfermedades coronarias: consuma alimentos que cuidan su corazón.

- Disminuya el consumo de alimentos que contienen mucha grasa saturada como los huevos, las carnes grasas, la mantequilla, la manteca de cerdo y el aceite de palma.
- Consuma alimentos con bajo contenido de grasas *trans*. Lea la información nutricional de los productos para saber cuánta grasa *trans* contienen.
- Use aceite de oliva, de cártamo, de canola o de soja.
- Consuma carnes magras y leche parcialmente descremada.
- Consuma pescado por lo menos 1 ó 2 veces por semana.
- Quite la piel del pollo y de otras aves.

- Evite las comidas fritas.
- Consuma frutas, verduras, frijoles secos cocidos y lentejas cocidas.

Hipertensión: Controle la ingesta de sodio y su peso.

- Elija alimentos con bajo contenido de sal o sodio. Lea la información nutricional de los productos para saber cuánto sodio contienen.
- Incorpore frutas, verduras y productos lácteos descremados a su dieta.
- Mantenga un peso saludable.

Diabetes: Controle el nivel de glucosa en sangre y su peso.

- Siga un plan de comidas indicado por un médico.
- Utilice insulina u otros medicamentos.
- Si es posible, haga ejercicio.
- Mantenga un peso saludable.

Osteoporosis: Consuma calcio y vitamina D para mantener sus huesos sanos.

- Para obtener calcio, consuma leche, queso y yogur parcialmente descremados.
- Beba leche fortificada con vitamina D
- Pregunte a su médico si necesita tomar suplementos.
- Si es posible, haga ejercicio regularmente.

Solucione los problemas que le dificultan el consumo de alimentos.

Falta de apetito

- Ingiera comidas pequeñas y frecuentes.
- Ingiera bebidas que contengan calorías y sustancias nutritivas, como la leche, la sopa o el chocolate caliente. Pregunte a su médico si necesita agregar otras bebidas a su dieta.
- Consuma comidas variadas y coloridas.
- Use especias o hierbas para que sus comidas queden más sabrosas.
- Adobe las carnes con jugo de frutas o aderezo de ensaladas para que queden más sabrosas.
- Prepare un ambiente alegre donde comer. Puede usar manteles, una iluminación agradable y música placentera.

Problemas para masticar los alimentos

- Beba agua o líquidos en las comidas.
- Consuma alimentos blandos y fáciles de masticar, como los siguientes:
 - ✓ Cortes de carne tierna
 - ✓ Comidas blandas que son buenas fuentes de proteínas, como los huevos, la leche, el queso o el yogur parcialmente descremados
 - ✓ Frutas y verduras frescas y blandas
 - ✓ Frutas enlatadas en agua o jugo
 - ✓ Verduras cocidas
 - ✓ Cereales, arroz o pasta cocidos
 - ✓ Puré de distintos alimentos



Alergia a los alimentos

- Lea atentamente la información nutricional que contienen los productos alimenticios. Así podrá evitar alimentos o aditivos que provoquen alergia.

Intolerancia a la lactosa (imposibilidad de digerir el azúcar que contiene la leche)

- Consuma productos lácteos sin lactosa o tome comprimidos de lactasa que permiten digerir la lactosa.
- Algunos productos lácteos como el queso o el yogur pueden ser más fáciles de digerir.

Haga ejercicio regularmente.

La actividad física puede formar parte de un estilo de vida saludable a cualquier edad. El ejercicio contribuye a:

- Quemar calorías para ayudar a controlar el peso.
- Mantener los huesos y los músculos fuertes.
- Prevenir las enfermedades coronarias y la diabetes.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

U.S. Department of Agriculture
National Agricultural Library

Website: www.nutrition.gov
(In the ***Nutrition Information About...*** box, click on ***Elderly***).

- Mejorar el funcionamiento del corazón y los pulmones.
- Aumentar la fuerza y la flexibilidad.
- Provocar una sensación de bienestar.
- Mantener la calidad de vida general.

La mayoría de las personas de edad avanzada pueden realizar actividad física, por ejemplo, caminar, arreglar el jardín, nadar o bailar. También se hace actividad física cuando se sube las escaleras y cuando se hace ejercicios en una silla común y en una silla de ruedas.

Infórmese bien sobre los medicamentos que toma.

Algunos medicamentos provocan reacciones adversas al combinarlos con ciertos alimentos de la dieta. Lea los prospectos de los medicamentos atentamente.

CONSULTE A SU MÉDICO

- Pregúntele al médico cuántas calorías necesita y si debe llevar una dieta especial.
- Infórmele al médico o al farmacéutico de los medicamentos que está tomando, no sólo de los de venta libre sino también de los recetados. Pregúntele si alguno de esos medicamentos puede provocar efectos adversos al combinarlo con los alimentos de su dieta.
- Solicite consejo antes de comenzar a hacer un ejercicio nuevo.